

日	月	火	水	木	金	土	INFO
<p><b>NEW</b> 2/3月号店頭販売中</p>  <p>ヨガの専門誌ぜひご覧ください</p>	<p>Ayurveda</p> <p>鼻うがい ネティポット 650</p> <p>舌磨き タンクスレーパー 1,300</p>	<p>☆節分に福茶をいただく</p> <p>福茶は、煎茶やほうじ茶に、昆布、梅、福豆...などを入れたお茶。昆布には「よるこぶ」、梅には「おめでたい松竹梅の1つ」、福豆には「まめめしめく働けるように」という願いが込められています。縁起がいい上に、邪気払いも出来るため、節分はもちろん元旦、大晦日にも無病息災を願って飲まれています。 ・塩昆布か昆布佃煮 ・梅干し ・福豆3粒(炒るとおいしい) これらの具材に好みのお茶をかけて飲みます。</p> 	<p>10:30~ アロマビューティーヨガ 11:40 ☆☆☆/美 rie 12:10~ デトックスヨガ 13:20 ☆/調 rie 15:30~ FRPI 16:40 ☆☆☆/調 atsushi 18:20~ 骨盤調整ヨガ 19:30 ☆☆☆/調 chiaki 20:00~ ヒーリングアロマヨガ 21:10 ☆/癒 chiaki</p>	<p>10:30~ ボルド・ブラ 11:40 ☆☆☆/美 chinatsu 12:10~ ビラティス 13:20 ☆☆☆/美 chinatsu 15:30~ ヒーリングアロマヨガ 16:40 ☆/癒 junco 18:20~ 体が硬い人のためのヨガ 19:30 ☆/調 atsushi 20:00~ FRPI 21:10 ☆☆☆/調 atsushi</p>	<p>10:30~ 骨盤調整ヨガ 11:40 ☆☆☆/調 chiaki 12:10~ ヒーリングアロマヨガ 13:20 ☆/癒 chiaki 15:30~ フローヨガ STEP1 16:40 ☆☆☆/美 nami 17:20~ デトックスヨガ 18:30 ☆/調 nami</p>	<p>2月のヒーリングアロマ</p> <p>風邪、花粉症対策に ディーブプレブレンド</p> <p>さわやかな森林の香り で自然と呼吸が深くなる</p> <p>🌿バインスコッチ 🌿ユーカリラディエータ 🌿スバウクラベンダー 🌿ペパーミントアヴェンシス</p> <p>こんな方におすすめ ↓ ・呼吸器系の不調がある ・血行不良、だるさ ・精神疲労、無気力 ・情緒不安定</p>	
<p>立春 4</p> <p>10:30~ フローヨガ STEP1 11:40 ☆☆☆/美 junco 12:10~ デトックスヨガ 13:20 ☆/調 junco 15:30~ ヒーリングアロマヨガ 16:40 ☆/癒 sayaka 17:20~ アロマビューティーヨガ 18:30 ☆☆☆/美 sayaka</p>	<p>5</p> <p>10:30~ 骨盤調整ヨガ 11:40 ☆☆☆/調 hiromi 12:10~ アロマビューティーヨガ 13:20 ☆☆☆/美 hiromi 15:30~ ベーシックヨガ 16:40 ☆☆☆/調 sayaka 18:20~ 暮らしのヨガ 19:30 不貧 ☆/特 risa 20:00~ 陰ヨガ 21:10 ☆/調 risa</p>	<p>6</p> <p>10:30~ 椅子ヨガ 11:40 ☆/美 nami 12:10~ フローヨガ STEP1 13:20 ☆☆☆/美 nami 15:30~ 体が硬い人のためのヨガ 16:40 ☆/調 atsushi 18:20~ ビラティス 19:30 ☆☆☆/美 hiromi 20:00~ ヒーリングアロマヨガ 21:10 ☆/癒 hiromi</p>	<p>7</p> <p>10:30~ ベーシックヨガ 11:40 ☆☆☆/調 asami 12:10~ デトックスヨガ 13:20 ☆/調 asami 15:30~ アロマビューティーヨガ 16:40 ☆☆☆/美 nami 18:20~ ラジヨガ×快眠ヨガ 19:30 ☆☆☆/癒 ayano 20:00~ コアヨガ 21:10 ☆☆☆/美 ayano</p>	<p>8</p> <p>10:30~ ヒーリングアロマヨガ 11:40 ☆/癒 rie 12:10~ 経絡ヨガ 13:20 ☆☆☆/調 rie 15:30~ 骨盤調整ヨガ 16:40 ☆☆☆/調 ayano 18:20~ ベーシックヨガ 19:30 ☆☆☆/調 chiaki 20:00~ アロマビューティーヨガ 21:10 ☆☆☆/美 chiaki</p>	<p>9</p> <p>10:30~ パレトン 11:40 ☆☆☆/美 chinatsu 12:10~ 女性のための安心ヨガ 13:20 ☆☆☆/調 chinatsu 15:30~ デトックスヨガ 16:40 ☆/調 junco 18:20~ 椅子ヨガ 19:30 ☆/美 nami 20:00~ フローヨガ STEP1 21:10 ☆☆☆/美 nami</p>	<p>10</p> <p>10:30~ ベーシックヨガ 11:40 ☆☆☆/調 nami 13:50~ アシュタンガヨガ 15:00 ☆☆☆/特 kazumichi 15:30~ アロマビューティーヨガ 16:40 ☆☆☆/美 chiaki 18:30 ☆☆☆/調 chiaki</p>	
<p>建国記念の日 11</p> <p>10:30~ ラフターヨガ 11:40 ☆/特 risa 12:10~ バクティフローヨガ 13:20 ☆☆☆/特 risa 15:30~ ベーシックヨガ 16:40 ☆☆☆/調 sayaka 17:20~ ヒーリングアロマヨガ 18:30 ☆/癒 sayaka</p>	<p>振替休日 12</p> <p>10:30~ ヒーリングアロマヨガ 11:40 ☆/癒 hiromi 12:10~ ビラティス 13:20 ☆☆☆/美 hiromi 15:30~ デトックスヨガ 16:40 ☆/調 nami 17:20~ アロマビューティーヨガ 18:30 ☆☆☆/美 nami</p>	<p>13</p> <p>10:30~ ベーシックヨガ 11:40 ☆☆☆/調 sayaka 12:10~ アロマビューティーヨガ 13:20 ☆☆☆/美 sayaka 15:30~ リストラティブヨガ 16:40 ☆/癒 risa 18:20~ FRPI 19:30 ☆☆☆/調 atsushi 20:00~ コアヨガ 21:10 ☆☆☆/美 atsushi</p>	<p>バレンタインデー 14</p> <p>10:30~ デトックスヨガ 11:40 ☆/調 asami 12:10~ パレトン 13:20 ☆☆☆/美 chinatsu 15:30~ ビラティス 16:40 ☆☆☆/美 hiromi 18:20~ アロマビューティーヨガ 19:30 ☆☆☆/美 ayano 20:00~ ラジヨガ×快眠ヨガ 21:10 ☆☆☆/癒 ayano</p>	<p>15</p> <p>10:30~ Herbal Ayurveda yoga 11:40 ☆☆☆/癒 risa 12:10~ 暮らしのヨガ 13:20 不貧 ☆/特 risa 15:30~ ベーシックヨガ 16:40 ☆☆☆/調 nami 18:20~ ヒーリングアロマヨガ 19:30 ☆/癒 chiaki 20:00~ 骨盤調整ヨガ 21:10 ☆☆☆/調 chiaki</p>	<p>16</p> <p>10:30~ 経絡ヨガ 11:40 ☆☆☆/調 rie 12:10~ アロマビューティーヨガ 13:20 ☆☆☆/美 rie 15:30~ 代謝アップストレ 16:40 ☆☆☆/美 junco 18:20~ ベーシックヨガ 19:30 ☆☆☆/調 saori 20:00~ 新月キャンドルヨガ 21:10 ☆/癒 saori</p>	<p>17</p> <p>10:30~ アロマビューティーヨガ 11:40 ☆☆☆/美 nami 12:10~ 椅子ヨガ 13:20 ☆/美 nami 15:30~ フローヨガ STEP1 16:40 ☆☆☆/美 saori 18:30 FACE ☆/調 saori</p>	<p>バレンタインイベント</p> <p>高崎高島屋さまでバレンタインイベント期間中女性のキレイを応援するヨガを開催いたしますぜひお越しください</p>
<p>18</p> <p>10:30~ 骨盤調整ヨガ 11:40 ☆☆☆/調 saori 12:10~ かっさdeデトックスヨガ 13:20 BODY ☆/調 saori 15:30~ ヒーリングアロマヨガ 16:40 ☆/癒 nami 17:20~ フローヨガ STEP2 18:30 ☆☆☆/美 nami</p>	<p>19</p> <p>10:30~ ビラティス 11:40 ☆☆☆/美 hiromi 12:10~ デトックスヨガ 13:20 ☆/調 hiromi 15:30~ 骨盤調整ヨガ 16:40 ☆☆☆/調 junco 18:20~ コアヨガ 19:30 ☆☆☆/美 atsushi 20:00~ 体が硬い人のためのヨガ 21:10 ☆/調 atsushi</p>	<p>20</p> <p>10:30~ かっさdeデトックスヨガ 11:40 BODY ☆/調 saori 12:10~ 骨盤調整ヨガ 13:20 ☆☆☆/調 saori 15:30~ アロマビューティーヨガ 16:40 ☆☆☆/美 junco 18:20~ デトックスヨガ 19:30 ☆/調 hiromi 20:00~ ビラティス 21:10 ☆☆☆/美 hiromi</p>	<p>21</p> <p>10:30~ アロマビューティーヨガ 11:40 ☆☆☆/美 asami 12:10~ ボルド・ブラ 13:20 ☆☆☆/美 chinatsu 15:30~ FRPI 16:40 ☆☆☆/調 atsushi 18:20~ 骨盤調整ヨガ 19:30 ☆☆☆/調 ayano 20:00~ ヒーリングアロマヨガ 21:10 ☆/癒 ayano</p>	<p>22</p> <p>10:30~ フローヨガ STEP1 11:40 ☆☆☆/美 rie 12:10~ ヒーリングアロマヨガ 13:20 ☆/癒 rie 15:30~ 椅子ヨガ 16:40 ☆/美 saori 18:20~ アロマビューティーヨガ 19:30 ☆☆☆/美 chiaki 20:00~ ベーシックヨガ 21:10 ☆☆☆/調 chiaki</p>	<p>23</p> <p>10:30~ 女性のための安心ヨガ 11:40 ☆☆☆/調 chinatsu 12:10~ パレトン 13:20 ☆☆☆/美 chinatsu 15:30~ ヒーリングアロマヨガ 16:40 ☆/癒 nami 18:20~ フローヨガ STEP1 19:30 ☆☆☆/美 saori 20:00~ かっさdeデトックスヨガ 21:10 FACE ☆/調 saori</p>	<p>24</p> <p>10:30~ ヒーリングアロマヨガ 11:40 ☆/癒 chiaki 12:10~ ベーシックヨガ 13:20 ☆☆☆/調 chiaki 15:30~ デトックスヨガ 16:40 ☆/調 nami 18:30 ☆☆☆/美 nami</p>	<p>■2/1(木)・3(土)・4(日) ■11:00~15:00~ ■ヨガ30分(未定) ■参加費無料 ■ご予約不要</p>
<p>25</p> <p>10:30~ デトックスヨガ 11:40 ☆/調 nami 12:10~ フローヨガ STEP1 13:20 ☆☆☆/美 nami 15:30~ 骨盤調整ヨガ 16:40 ☆☆☆/調 saori 17:20~ ヒーリングアロマヨガ 18:30 ☆/癒 saori</p>	<p>26</p> <p>10:30~ アロマビューティーヨガ 11:40 ☆☆☆/美 hiromi 12:10~ 骨盤調整ヨガ 13:20 ☆☆☆/調 hiromi 15:30~ デトックスヨガ 16:40 ☆/調 junco 18:20~ Herbal Ayurveda yoga 19:30 ☆☆☆/癒 risa 20:00~ バクティフローヨガ 21:10 ☆☆☆/特 risa</p>	<p>27</p> <p>10:30~ 耳つぼアロマヨガ 11:40 ☆/癒 hiromi×nami ~レッスン後、ご希望の方に~ 耳つぼジュエリー(別途料金) 15:30~ 代謝アップストレ 16:40 ☆☆☆/美 junco 18:20~ 体が硬い人のためのヨガ 19:30 ☆/調 atsushi 20:00~ FRPI 21:10 ☆☆☆/調 atsushi</p>	<p>28</p> <p>10:30~ ベーシックヨガ 11:40 ☆☆☆/調 asami 12:10~ ビラティス 13:20 ☆☆☆/美 chinatsu 15:30~ 骨盤調整ヨガ 16:40 ☆☆☆/調 hiromi 18:20~ ヒーリングアロマヨガ 19:30 ☆/癒 ayano 20:00~ ラジヨガ×快眠ヨガ 21:10 ☆☆☆/癒 ayano</p>	<p>野村賢吾先生WS@ヨガスタジオポストチャー高崎店</p>  <p>11:00~13:00 初めてでも大丈夫ビンヤサヨガ初級編 14:00~16:00 音Yoga~音の波の中で感じる静かな時間~ 16:30~ シルクスクリーンプリント 詳細は、HPまたはフライヤーでご確認ください(人々々)</p>		<p>NEXT...</p> <p>上村真央先生WS</p> <p>3/4(日)</p> <p>お楽しみに♪</p>	

◆ボスチャーのヨガは「美」「調整」「癒し」「特別クラス」をテーマに『ココロとカラダにこころよいライフスタイルを』をコンセプトとした新しいナチュラルホットヨガスタジオです。

◆☆印は運動量の目安です。(☆ひとつが一番優しいクラス) ◆レッスン内容・担当インストラクターは予告なく変更になる場合がございますので、ご了承ください。